



ООО "Опт Маркет Питание"

Утверждаю:



Директор Кулаковская Н.Л.

МОУ "Булайская СОШ"

Согласовываю:



Директор Фирстова Л.Ф.

**Примерное десятидневное меню горячих школьных обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет
организатор питания ООО "Опт Маркет Питание".**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет											с 12-18 лет																		
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1 день																	1 день																
Обед																	Обед																
Москва 2011г.	103	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,27	1,9	14	94,6	0,09	6,6	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9	250	2,84	2,4	17,5	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,6	27,3	1,13					
Москва 2011г.	278 331	Тефтели 1-й вариант	120	15,3	17,8	14,44	282,7	0,23	1,61	19,7	0,97	0,97	105,6	34,1	6	120	15,3	17,8	14,44	282,7	0,23	1,61	19,7	0,97	0,97	105,6	34,1	6					
Москва 2011г.	199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,6	10,95	35	293,5	0,5	0	30	0,53	96,2	214,6	61,7	4,7	180/5	16,3	12,3	41,99	344,5	0,54	0	30,02	0,64	115,1	257,2	74	5,59					
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95					
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,28	25	1,97	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,28					
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56					
			725	34,7	31,34	115,86	901,33	0,885	9,11	49,7	3,28	146,3	426,9	137,3	13,61	830	39,4	33,47	138,7	1033,26	0,97	10,76	49,72	3,91	176,8	509,6	161,29	15,51					

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет											с 12-18 лет													
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		2 день		обед											Обед													
Москва 2011г.	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,07	9,88	79,8	0,07	6,75	0,01	1,9	31,9	51,6	20,1	0,75	250/10	2,4	7,58	12,35	99,75	0,08	8,43	0,01	2,4	39,9	64,5	25,1	0,93
Москва 2011г.	230	Рыба запеченная	100	13,9	13,45	4	193	0,1	1,4	45	4,6	39	171,9	38,72	0,76	100	13,9	13,45	4	193	0,1	1,4	45	4,6	39	171,9	38,72	0,76
Москва 2011г.	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160/5	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,65	26,39	210,4	140,5	4,73	180/5	9,96	10,74	44,85	315	0,24	0	45	0	29,7	236,7	158	5,32
Пермь 2001г.	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,016	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14	200	1,36	0	29,02	116,19	0,016	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,28	25	1,97	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,28
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
			725	29,38	29,6	107,18	784,92	0,451	32,15	85,01	7,91	117	491,1	218,2	7,44	820	32,4	32,58	126,99	897,15	0,516	33,83	90,01	7,99	134,1	556,9	246,97	8,99

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет											с 12 -18 лет													
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день													Обед															
Ижевск 2008г.	39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,16	10,7	105,8	0,08	19,95	0,31	0	47,16	82,2	20,1	1,33	250/10	2,4	7,7	13,3	132,2	0,1	24,9	0,39	0	58,95	102,8	25,1	1,66
Москва 2011г.	202	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,8	30,95	190,00	0,05	0,00	0,02	0,80	13,42	37,43	8,36	0,83	180	6,58	5,76	37,14	228	0,06	0	0,02	0,96	16,1	44,92	10,00	1
Пермь 2001г. Ижевск 2008г.	160 141	Голубцы ленивые. Соус томатный.	130	10,1	12,5	9,9	193,7	0,04	23,11	0,21	0,3	30,7	91,3	21,75	1,41	130	10,1	12,5	9,9	193,7	0,04	23,11	0,21	0,3	30,7	91,3	21,75	1,41
Москва 2011г.	375 376	Чай заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78
			765	23,01	24,26	103,04	723,88	0,255	43,09	0,54	1,99	119,7	283,7	74,36	5,19	845	24,5	26,76	111,83	788,28	0,285	48,04	0,62	2,15	134,2	311,8	81	5,69

документация / сборник рецептур/	или технологической карты	г	Б	Ж	У	калорийная ценность, ккал	Минеральные вещества, г								порции, г	Минеральные вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг															
							В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe												
							4 день																4 день																
							Обед																	Обед															
Москва 2011г.	87	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	5,98	6,8	88,5	0,06	14,7	0,01	1,9	35,78	44,1	18,5	0,67	250/10	2,1	6,98	8,4	105	0,08	18,5	0,01	2,38	42,58	53,6	23	0,84											
Москва 2011г.	289	Рагу из птицы	240	17,57	17,63	26,05	324,1	0,11	15,9	28,8	2,7	39,13	190	49,35	2,5	280	20,5	20,5	30,4	378,1	0,13	18,6	33,6	3,15	45,65	221,7	57,6	2,9											
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81											
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56											
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56											
			725	25,25	24,39	100,74	710,98	0,265	31,35	28,83	5,49	112,7	324,9	116,1	5,32	840	29,9	27,96	119,04	838,76	0,33	37,85	33,63	6,65	131,7	392,6	135,1	6,67											

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет											с 12 -18 лет													
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день				Обед											Обед													
Москва 2011г.	102 37	Суп с картофелем и бобовыми. Бульон куриный.	200	10,9	6,8	13,43	168,6	0,23	6,44	0,07	1,94	45,43	150	38,17	2,33	250	12	7,85	16,73	198,2	0,22	5,8	0	2,43	42,68	88,1	35,6	2,05
Москва 2011г.	240	Фрикадельки рыбные с маслом	90/5	14,48	8,63	26,46	235,14	0,08	0,45	62,53	0,45	37,08	140	30,88	0,85	100/5	18	11,5	39,06	329,15	0,1	0,5	69,1	0,5	40,99	154,7	34,13	0,94
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,18	25,6	0,1	0	131,4	95,8	32,3	1,17	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	158	115	39	1,4
Москва 2011г.	375 376	Чай заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56
Москва 1983г.	1107	Гренки из ржаного хлеба	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78
			720	33,94	22,98	113,28	801,62	0,575	32,52	62,7	3,28	242,4	458,6	125,5	5,97	810	39,2	28,25	133,28	957,73	0,605	37,33	69,22	3,82	270,1	430,6	132,88	6,01

документация / сборник рецептов/	и или технологической карты		порции, г	Б	Ж	у	энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг										
								В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	у		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe							
		6 день		Обед																6 день															
Москва 2011г.	108 109	Суп картофельный с клецками. Клецки.	200	2,8	3,7	15	115,4	0,08	4,6	16,8	1,3	26,7	57,8	20,3	0,9	250	3,6	4,6	18,8	144,3	0,1	5,8	21	1,6	33,4	72,2	25,4	1,2							
Москва 2011г.	171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,67	7,4	30,17	205,3	0,09	0	37,5	0,59	49,03	23,4	160,3	0,89	180	5,6	8,9	36,2	246,4	0,11	0	45	0,7	58,8	192,4	28,08	1,07							
Москва 1996г.	466	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,8	244	0,089	2,7	0	0	18,1	114	27,7	2,1	100	14,4	18,3	12,3	271	0,098	3	0	0	20,2	126,6	30,2	2,33							
Москва 2011г.	375 376	Чай заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56							
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28							
			715	25,88	28,3	108,46	799,08	0,344	7,33	54,3	2,78	122,3	268	232,5	5,51	805	28,5	32,63	119,07	894,91	0,388	8,83	66	3,09	140,8	468,8	105,83	6,72							

нормативная документация / сборник рецептов/	рецептур ы или технолог ической карты	блюда	порции, г	Б	Ж	У	энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
								В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe									
		7 день																						7 день													
Москва 2011г.	99	Суп овощей со сметаной.	Обед																							Обед											
			200/10	1,57	5,99	7,62	97,2	0,06	8,35	0,01	1,86	36,48	45,6	17,4	0,63	250/10	1,88	6,99	9,45	113,3	0,07	10,4	0,01	2,32	43,45	55,5	21,6	0,79									
Москва 2011г.	265	Плов	240	26,3	26,92	41,53	514,12	0,1	2,05	0	4,4	22,7	319,5	62,7	4,22	280	29,4	30,1	46,4	574,8	0,1	2,29	0	4,9	25,4	357,2	70,1	4,7									
Ижевск 2008г.	155	Компот из урюка	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1									
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56									
Москва 1983г.	1107	Гренки из ржаного хлеба	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78									
			700	31,85	33,44	104,97	851,25	0,235	11,28	0,37	6,82	103,8	447,7	123,5	6,91	815	37,2	37,87	123,75	986,48	0,275	13,57	0,37	8,11	119,3	517	143,37	7,83									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет											с 12-18 лет															
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		8 день																												
			Обед																											
Ижевск 2008г.	60	Уха со взбитым яйцом	200	8,4	6,6	17,9	138	0,18	16,8	0,09	0	58,72	313,2	50,62	1,8	250	10,5	8,25	22,4	172,6	0,23	21,05	0,12	0	73,4	391,5	63,28	2,26		
Ижевск 2008г.	63	Гуляш из свинины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,2	5,6	0,32	0	25,7	304,1	36,4	4,5	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0	28,5	337,9	40,4	4,99		
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,18	25,6	0,1	0	131,4	95,8	32,3	1,17	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	158	115	39	1,4		
Готовый продукт		Кондитерское изделие	25	2,93	4,18	20,91	124,4	0,03	0	19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,31	25	2,93	4,18	20,91	124,4	0,03	0	19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,31		
Москва 2011г.	375 376	Чай заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	55	4,33	0,55	26,55	128,59	0,07	0	0	0,72	12,76	47,85	18,15	0,62		
			715	31	23,9	103,45	721,6	0,65	48,03	20,01	1,05	250,8	785,5	141,7	8,62	810	35,5	27,6	114,86	813,59	0,76	58,28	20,09	1,11	296,1	921,2	166,73	9,86		

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет											с 12-18 лет													
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
				9 день												9 день												
				обед												Обед												
Москва 2011г.	98 37	Суп крестьянский с крупой хлопья овсяные "Геркулес". Бульон куриный.	200	7,68	6,53	5,07	111	0,08	9,68	0,07	1,84	40	106,4	21,01	1,15	250	9,6	8,16	6,33	138,75	0,1	12,1	0,08	2,3	50	133	26,26	1,43
Москва 2011г.	234	Котлеты или биточки рыбные	90	11,6	10,76	7,2	171	0,07	0,59	8,5	4,5	64,7	166,9	37,4	1,3	100	12,9	11,9	8	190	0,08	0,66	9,4	5	71,9	185,5	41,5	1,46
Москва 2011г.	202	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,8	30,95	190,00	0,05	0,00	0,02	0,80	13,42	37,43	8,36	0,83	180	6,58	5,76	37,14	228	0,06	0	0,02	0,96	16,1	44,92	10,00	1
Москва 2011г.	389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
			715	31,23	23,07	99,92	732,98	0,305	14,27	8,59	8,23	149,5	394,7	97,52	7,42	830	36,8	27,08	120,52	875,01	0,37	16,76	9,5	9,58	175,1	473,9	114,76	8,81

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур ы или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет											с 12-18 лет																						
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe									
		10 день																			10 день																
				Обед													Обед																				
Ижевск 2008г.	39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,16	10,7	105,8	0,08	19,95	0,31	0	47,16	82,2	20,1	1,33	250/10	2,4	7,7	13,3	132,2	0,1	24,9	0,39	0	58,95	102,8	25,1	1,66									
Москва 2011г.	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом	90/5	13,7	26,46	13,9	349,2	0,09	0,9	82,2	2,61	49,9	87,78	18,72	1,3	100/5	15,3	29,4	15,4	388	0,1	1,04	91,3	2,9	55,5	97,5	20,8	1,44									
Москва 2011г.	139	Капуста тушеная	150/5	3,06	5,5	11,8	116	0,05	27,3	0	3,09	88,1	61	31,3	1,2	200/5	4,08	7,3	15,7	154,7	0,06	36,4	0	4,12	117,4	81,3	41,7	1,6									
Ижевск 2008г.	155	Компот из урюка	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1									
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78									
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56									
			735	24,61	38,9	104,30	869,38	0,33	49,03	82,87	6,59	235,6	335,3	121,8	6,17	845	27,7	45,18	112,3	973,28	0,365	63,22	92,05	7,91	282,3	385,9	139,27	7,04									